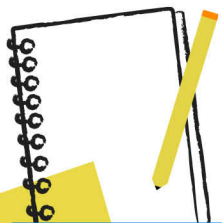
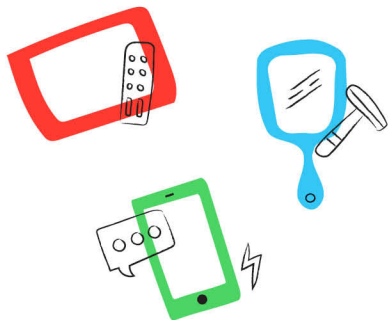




# confident me

En skoletime for bedre  
kroppsbilde og selvfølelse



EN SKOLETIME



# Hva er reglene?

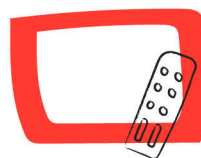
- 1 Respekter at vi alle er forskjellige
- 2 Bidra med innspill og spørsmål
- 3 Hold det som sies konfidensielt



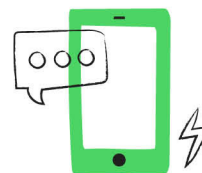
# Hva skal vi lære i dag?



Utseendepress



Tradisjonelle medier



Personlige- & sosiale medier



Diskusjonskort

# Hva er utseendepress?



1900



1950



1980

1920

1960

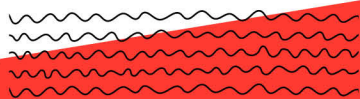
I dag



Confident Me / En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse 4

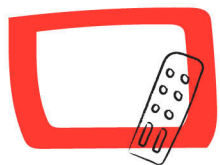


# Hvor kommer dette presset fra?

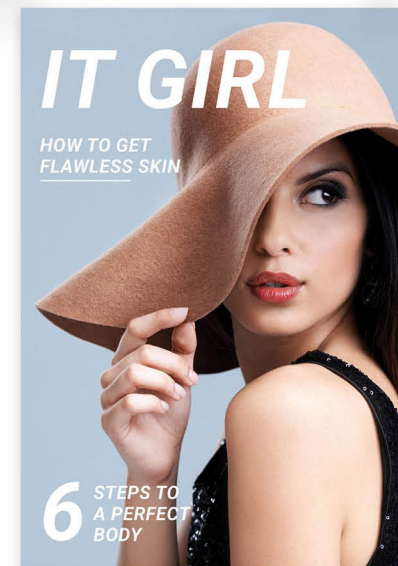
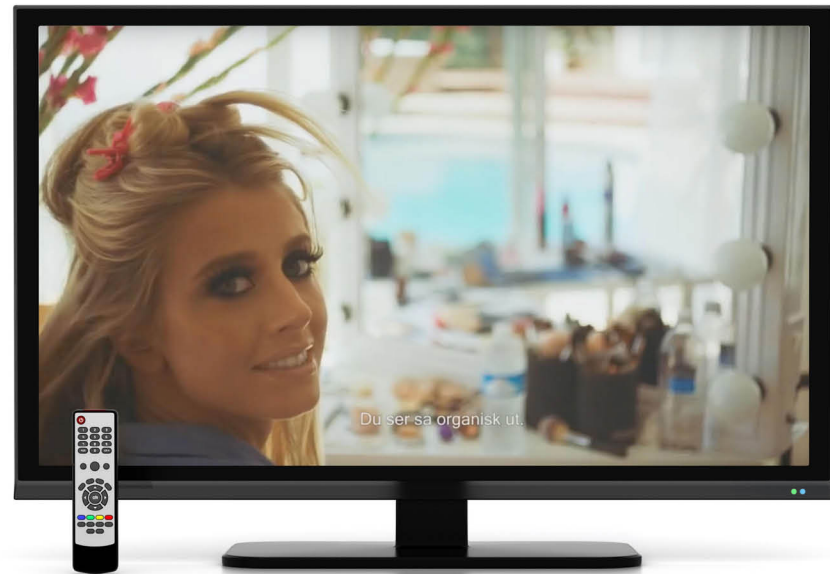


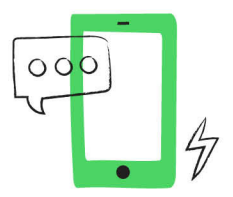
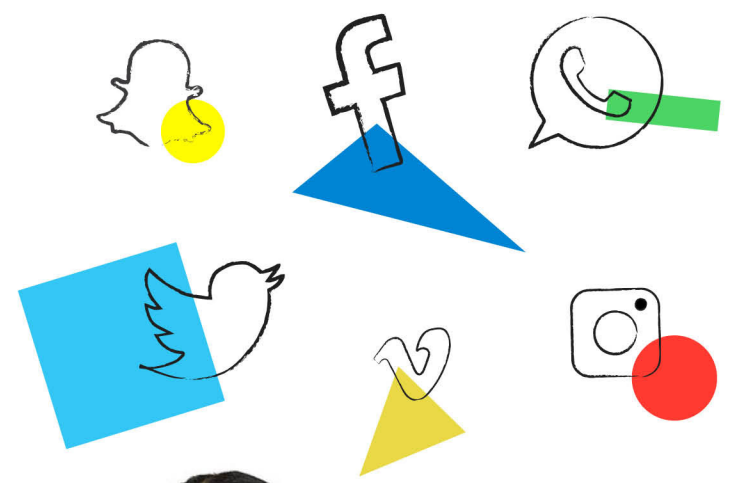


# Hva er medier?



# Tradisjonelle medier



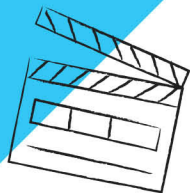


# Personlige- og sosiale medier

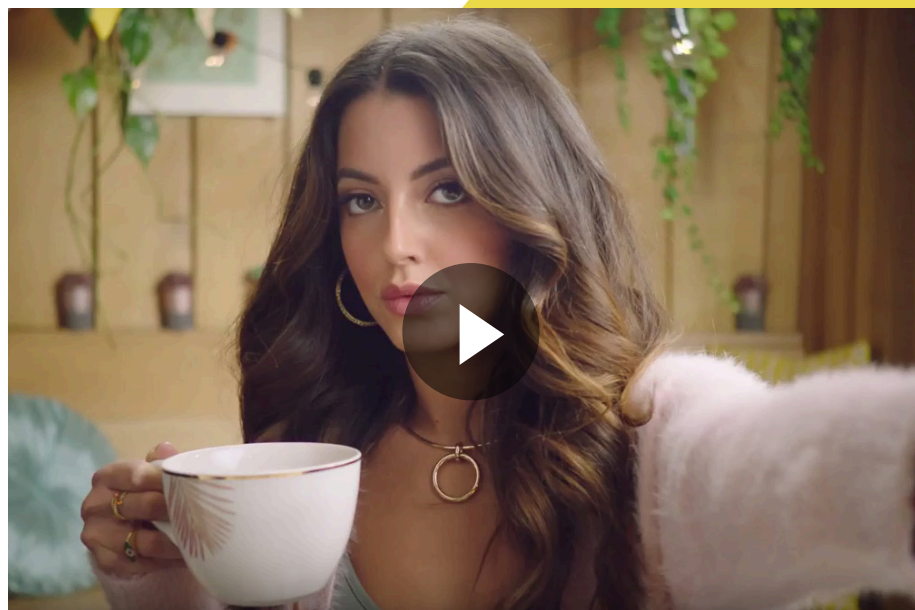




!?!



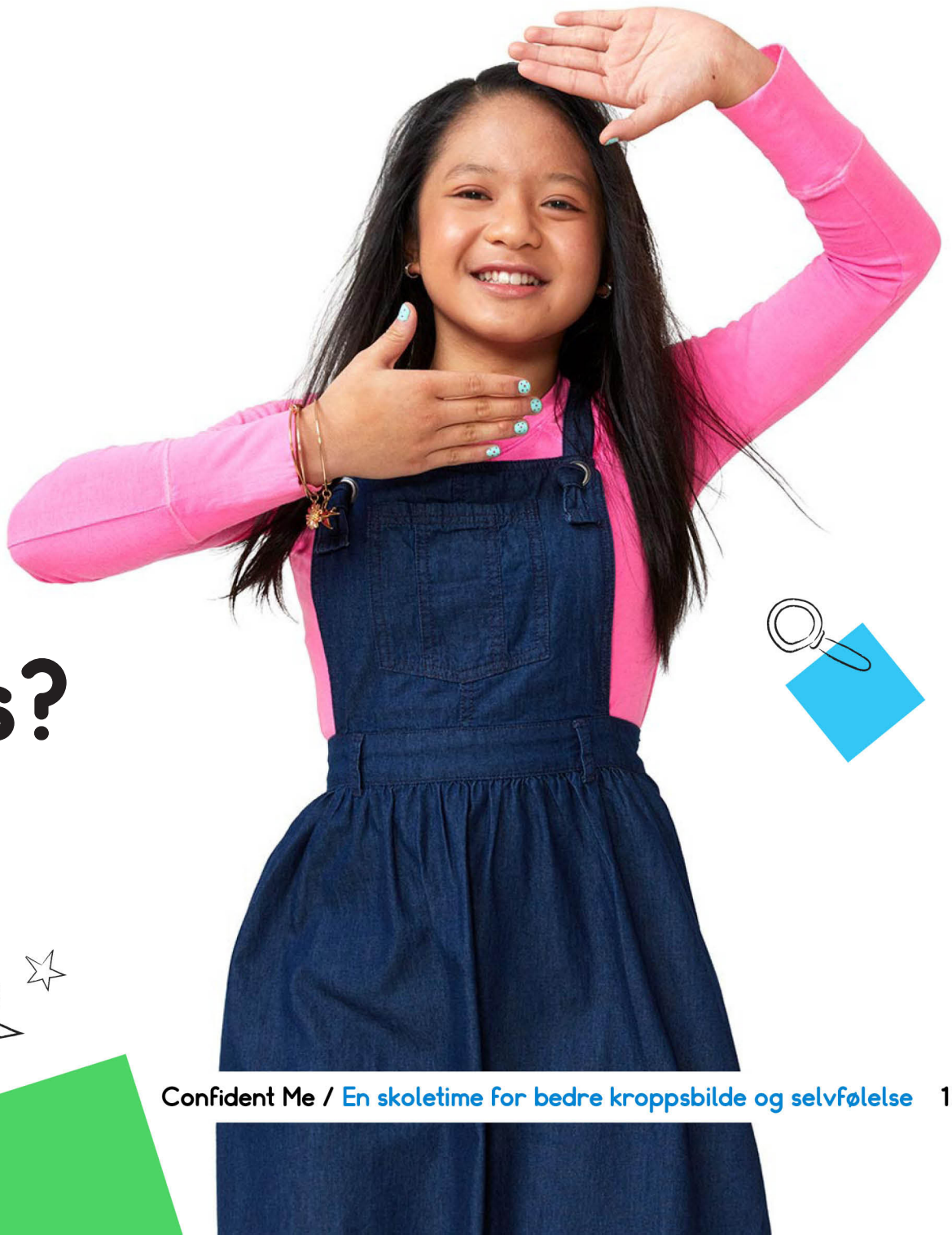
# Hvordan kan bilder manipuleres?



Video



# Hvordan kan bilder manipuleres?



Diskusjonskort

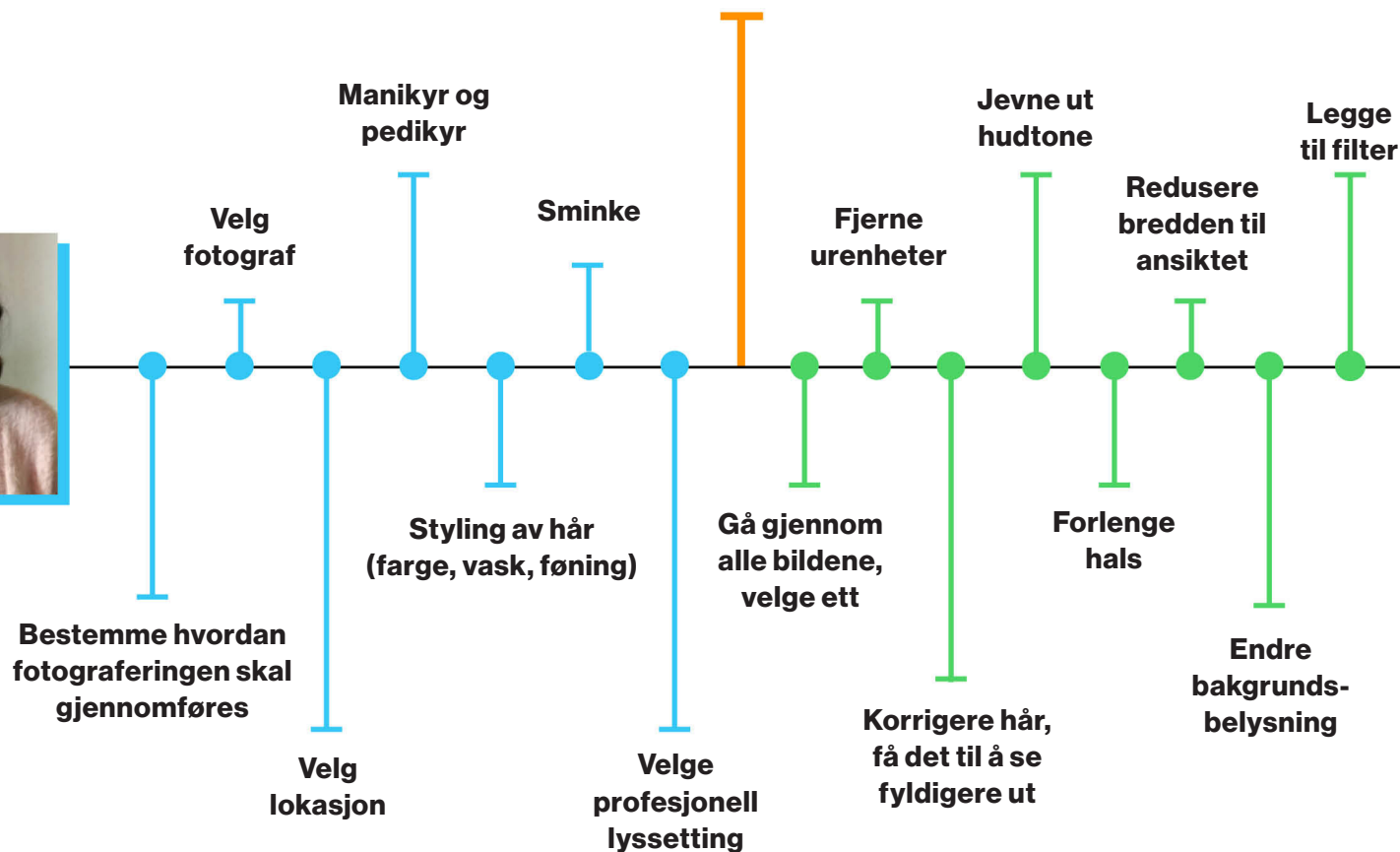
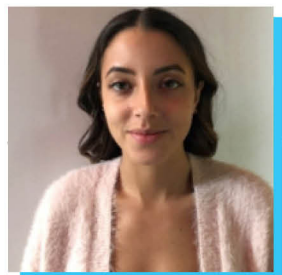
# Hvordan kan bilder manipuleres?



Før

Fotografering

Etter



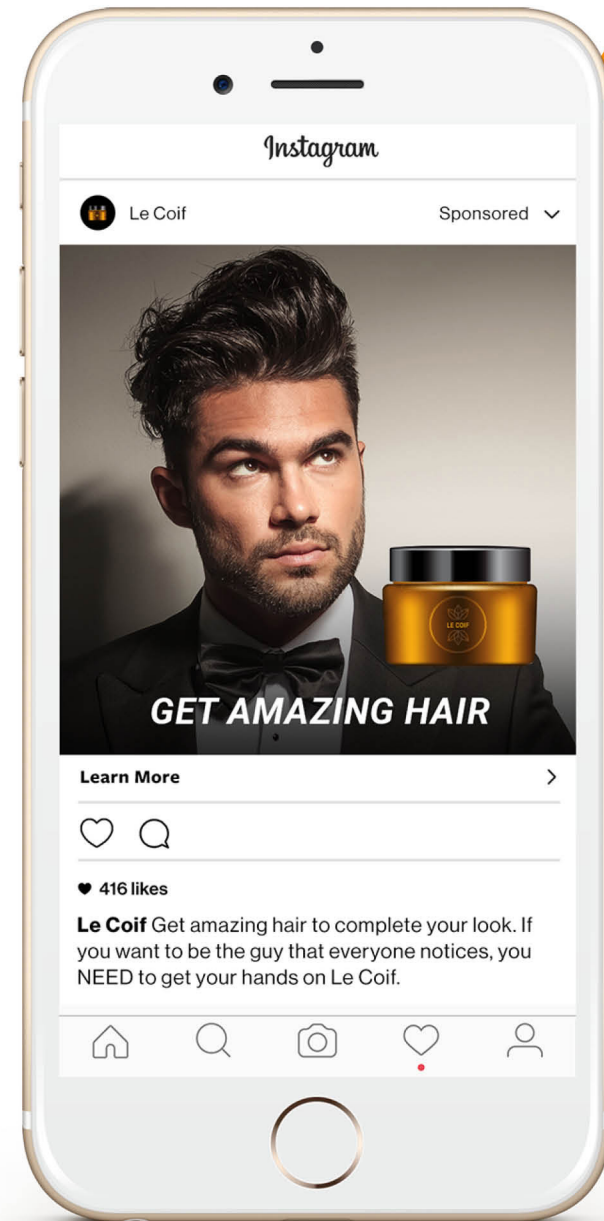


# Spørsmål:

- 1 **Hva** selges i reklamen?
- 2 **Hvem** bruker de til å selge det?
- 3 **Hvorfor** bruker de en person som ser slik ut?
- 4 **Hvorfor** manipuleres bildet i reklamen for at personen skal passe utseendeidealet bedre?
- 5 **Hva** er hovedbudskapet i reklamen?



Diskusjonskort



# Hvilke problemer kan dette skape?



Gruppediskusjon

# Hvorfor blir medier ofte laget slik?

Løfte / Følelser / Handling / Resultater / Fikse



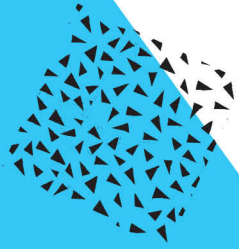


# Hva kan vi gjøre med det?

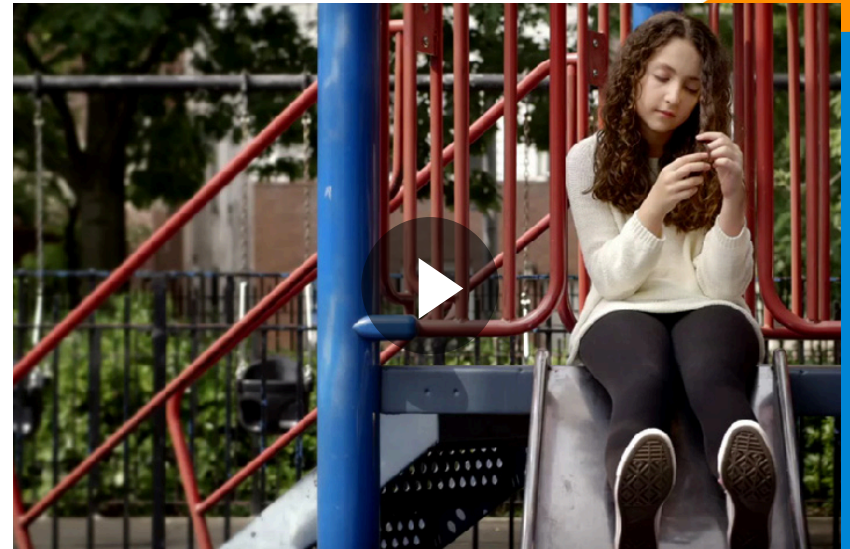
Hvilke tiltak kan du gjøre når du ser personer fremstilt på en urealistisk måte i media?



Gruppediskusjon



# Hvilke problemer kan oppstå når vi sammenligner oss med andre?



Video







# Hvordan kan innhold man lager selv manipuleres?



Gruppediskusjon



# Hva kan vi gjøre med det?

Hvordan utfordrer du utseendepress?



Aktivitetsark

!?!

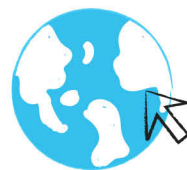




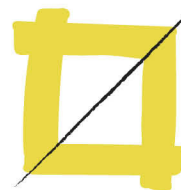
# Hva har vi lært i dag?



Gruppediskusjon



Utseendepress kommer utenfra.



Det er viktig å huske at bilder av folk i alle typer medier ikke alltid er ekte.



Det blir feil å sammenligne seg med disse bildene.

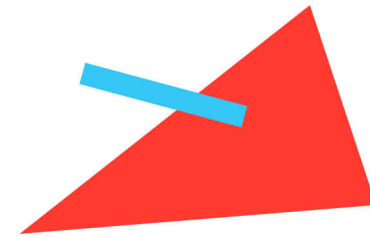
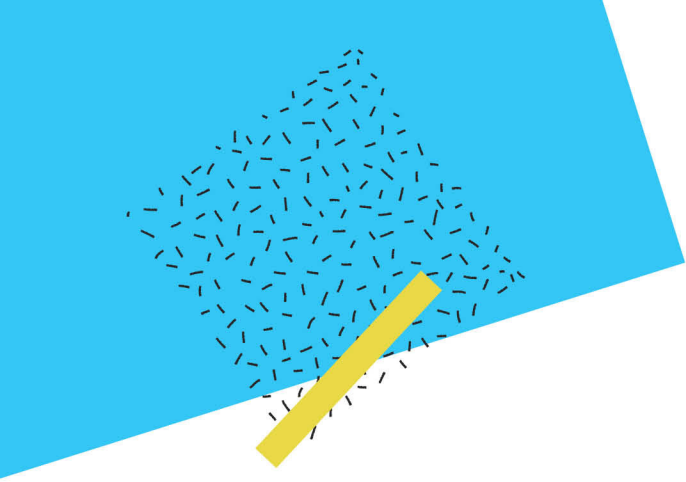


# Vær med og skap endring



Aktivitetsark

Confident Me / En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse 20



# Gratulerer!

**Du har nå fullført en skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse.**

Vær mediekritisk og utgjør en forskjell. Husk at alle er skapt unike.

Lykke til med å være den beste utgaven av deg selv hver dag.

